FICHA DE TREINO

AVANÇADO 4 / SEGUIR POR 8 SEMANAS

DESCANSO:
2 MIN ENTRE OS EXERCÍCIOS.



PARA ASSISTIR
O VÍDEO DO EXERCÍCIO
CLIQUE NO PLAY

DIA 1
PERNAS

DESCANSO ENTRE SÉRIES

	AQUECIMENTO NA ESTEIRA	5 MIN	(140 BPMS)
	CADEIRA ADUTORA + ELEVAÇÃO PÉLVICA C/ BARRA	4X15	1 MIN INTERVALO
	CADEIRA EXTENSORA MESA FLEXORA	5X15	1 MIN INTERVALO
	STIFF	4X15	1 MIN INTERVALO
	AGACHAMENTO NO SMITH	2X12/2X10/1X8	1 MIN INTERVALO
	AVANÇO NO SMITH	2X12/2X10	1 MIN INTERVALO
	LEG PRESS + PASSADAS LIVRES SEM PESO	4X12 4X40 (PASSOS)	1 MIN INTERVALO
	PANTURRILHA SENTADO	10X15	10 S INTERVALO

TREINADOR - JÚLIO BALESTRIN

60 DIAS PROJETO

FICHA DE TREINO

AVANÇADO 4 / SEGUIR POR 8 SEMANAS

DESCANSO:
1 MIN ENTRE AS SÉRIES
2 MIN ENTRE OS EXERCÍCIOS.


PARA ASSISTIR O VÍDEO
DO EXERCÍCIO
CLIQUE NO PLAY

DIA 2

PEITO/ TRÍCEPS

	CRUCIFIXO INCLINADO C/ HALTER + SUPINO INCLINADO C/ HALTER	2X12/2X10
	CRUCIFIXO RETO C/ HALTER + SUPINO RETO C/ HALTER	2X12/3X8
	SUPINO RETO NO SMITH	4X12
	PARALELAS	4X12
	TRÍCEPS TESTA C/ BARRA W	4X12
	TRÍCEPS TESTA NO CABO C/ CORDA EM PÉ	4X12
	TRÍCEPS PULLEY COM CORDA	4X15
	PRANCHA ABDOMINAL	4X2MIN
	ABDOMINAL CRUNCH BANCO RETO COM PESO	4X50
	OBS.: NO FINAL DO TREINO, CÁRDIO DE 30 MIN NA ESTEIRA (140 A 160 BPMS)	

TREINADOR - JÚLIO BALESTRIN

60 DIAS PROJETO

FICHA DE TREINO

DESCANSO:
45S A 1 MIN ENTRE AS SÉRIES
2 MIN ENTRE OS EXERCÍCIOS.

AVANÇADO 4 / SEGUIR POR 8 SEMANAS



PARA ASSISTIR O VÍDEO
DO EXERCÍCIO
CLIQUE NO PLAY

DIA 3

COSTAS

	PULL DOWN CORDA EM PÉ	4X15
	REMADA CURVADA PRONADA	2X15/2X12
	REMADA UNILATERAL C/ HALTER	4X12
	REMADA BAIXA C/ TRIÂNGULO	2X12/2X10
	PUXADOR ALTO PRONADO ABERTO	2X12/2X10
	PUXADOR ALTO SUPINADO	2X12/2X10
	TERRA	4X12
	PANTURRILHA EM PÉ	10X15 30 S DESCANSO
	OBS.: NO FINAL DO TREINO, CÁRDIO DE 30 MIN NA ESTEIRA (140 A 160 BPMS)	

TREINADOR - JÚLIO BALESTRIN

60 DIAS PROJETO

DESCANSO:
1 MIN ENTRE AS SÉRIES
2 MIN ENTRE OS EXERCÍCIOS.

FICHA DE TREINO

AVANÇADO 4 / SEGUIR POR 8 SEMANAS

PARA ASSISTIR O VÍDEO
DO EXERCÍCIO
CLIQUE NO PLAY

DIA 4

APENAS CÁRDIO DE 30 MIN (140 A 160 BPMS)

PRANCHA ABDOMINAL	4X2MIN
ABDOMINAL CRUNCH BANCO RETO COM PESO	4X50

FICHA DE TREINO

AVANÇADO 4 / SEGUIR POR 8 SEMANAS

DESCANSO:
2 MIN ENTRE OS EXERCÍCIOS.



PARA ASSISTIR O VÍDEO
DO EXERCÍCIO
CLIQUE NO PLAY

DIA 5

PERNAS

			DESCANSO ENTRE SÉRIES:
	ELEVAÇÃO PÉLVICA C/ BARRA	5X12 ISOMETRIA 3S NO PICO DE CONTRAÇÃO	1 MIN INTERVALO
	STIFF	4X15	1 MIN INTERVALO
	MESA FLEXORA	4X12	1 MIN INTERVALO
	MESA FLEXORA LEG PRESS	4X12	1 MIN INTERVALO
	PASSADAS LIVRES COM HALTERS	4X50 PASSOS	1 MIN INTERVALO
	PANTURRILHA NO LEG PRESS	10X15	1 MIN INTERVALO

DESCANSO:
1 MIN ENTRE AS SÉRIES
2 MIN ENTRE OS EXERCÍCIOS.

FICHA DE TREINO

AVANÇADO 4 / SEGUIR POR 8 SEMANAS

PARA ASSISTIR O VÍDEO DO EXERCÍCIO CLIQUE NO PLAY

DIA 6

OMBRO/BÍCEPS

DESENVOLVIMENTO SENTADO /BANCO 90º SMITH	3X12/2X10/1X8
DESENVOLVIMENTO ARNOLD PRESS	2X12/2X10
ELEVAÇÃO LATERAL C/ HALTER + ELEVAÇÃO FRONTAL C/ BARRA RETA PRONADO	4X12
ENCOLHIMENTO C/ HALTER + CRUCIFIXO INVERSO MÁQUINA	4X12
ROSCA DIRETA C/ BARRA W	4X12
ROSCA ALTERNADA BANCO 45º C/ HALTER	4X12
ROSCA CONCENTRADA	4X12
ROSCA INVERSA C/ BARRA W	4X12
PRANCHA ABDOMINAL	4X2 MIN.
ABDOMINAL CRUNCH BANCO RETO	4X50
OBS.: NO FINAL DO TREINO, CÁRDIO DE 30 MIN NA ESTEIRA (140 A 160 BPMS)	

TREINADOR - JÚLIO BALESTRIN

60 DIAS PROJETO

DESCANSO:
1 MIN ENTRE AS SÉRIES
2 MIN ENTRE OS EXERCÍCIOS.

FICHA DE TREINO

AVANÇADO 4 / SEGUIR POR 8 SEMANAS



PARA ASSISTIR O VÍDEO
DO EXERCÍCIO
CLIQUE NO PLAY

DIA 7

DESCANSO